BIBLJOTEKA POLICYJNA

TOMIK I.

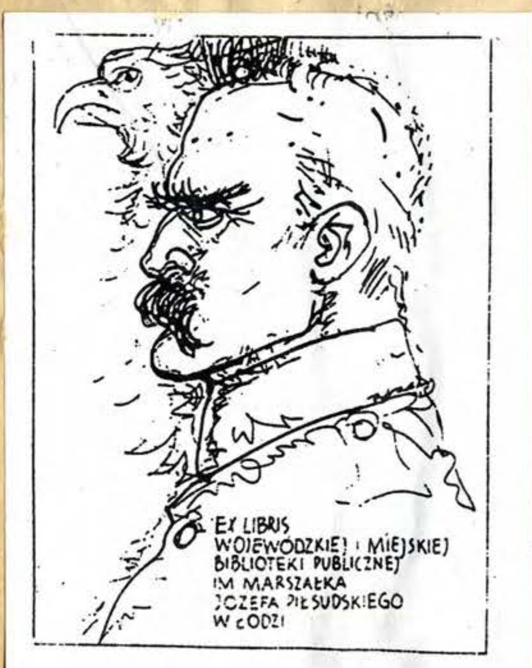
WALKA WRĘCZ BOKS SZERMIERKA

OPRACOWAŁ

WŁADYSŁAW DAŃCZUK

Łódź 1924

Nakładem Okręgowej Szkoły Policji Państwowej



...w Łodzi, Piotrkowska 85.

* * *

Broszura niniejsza, omawiająca „walkę wręcz“ (dżiu - dżitsu), „boks“ i „szermierkę“ ma za zadanie przyjścia z pomocą tak wykładowcom szkół policyjnych, którzyby znaleźli w niej wskaźniki odnośne do rozmiarów przedmiotu, jako też uczniom, dla którychby znów była podręcznikiem przy nauce teoretycznej. Sprawa wielkiej pożyteczności i potrzeby dokładnego zapoznania się z wszystkimi powyższymi sposobami prowadzenia walki jest przesądzona, a praktyka wykazała dowodnie, że policjant bez ich znajomości, nawet przy innych wielkich zaletach służbowych, odpowie swemu zadaniu tylko w połowie.

Poza wyrabianiem tężyzny mięśni uczą one równocześnie panowania nad sobą, co jest warunkiem do tem łatwiejszego opanowania przeciwnika, a zarazem stwarzają dalszą wielką zaletę: umiejętność zachowania spokoju i zimnej krwi, — utrwalają pewność siebie, — leczą radykalnie, niedołęstwo, mazgajstwo, nerwowość.

Tak walka wręcz, jak boks i szermierka nie wymagają zupełnie jakiejś nadzwyczajnej siły fizycznej, a polegają na rzetelnie i często odbywanych ćwiczeniach, podczas których muszą być bezwzględnie zachowane następujące wskazówki.

1. Spokój. — 2. Umiejętne ukrywanie zamiarów. — 3. Szybka decyzja. — 4. Błyskawiczne działanie. — 5. Dokładne badanie zachowania się przeciwnika. — 6. Do-

puszczenie przeciwnika wpierw do ataków, zachowując sobie na razie defensywę, — 7. Zajęcie wygodnej dla siebie pozycji, wreszcie 8. Unikanie zadawania ciosów, czy też stosowanie chwytów mogących przyprawić przeciwnika o kalectwo lub utratę życia.

WALKA WRĘCZ.

(DŻIU-DŻITSU)

Ongiś, walka wręcz, czyli dżiu-dżitsu, w dosłownem tłumaczeniu „rwanie mięśni" była przywilejem szlachty japońskiej, samurajów, należących do kasty wojowników. Dziś stało się przystępnem całemu, chętnemu ogółowi Japończyków i uczyniło z nich naród najwytrzymalszy na trudy, prześcigający w zręczności uznawanych dotychczas za niezwyciężonych, górujący tedy nad najsilniejszymi. — Tajemicę sztuki swej ukrywali samurajowie długo, z chwilą jednak kiedy zasłonę jej zdarł lud japoński, dżiu-dżitsu poznały wszystkie społeczeństwa, uznając w niem umiejętność wysokiej wartości.

W książeczcze naszej podamy tylko najważniejsze chwyty, jako niezbędne policjantowi w praktyce, przy wykonywaniu ciężkiej służby.

Pierwszy chwyt.

„Uspokój się"!

Gdy przeciwnik odgrażając się wywija rękami, chwyta się go prawą ręką za jego lewą dłoń, robiąc równocześnie wykrok prawą nogą, tak aby mieć rękę przeciwnika odwróconą grzbietem nazewnątrz. Natenczas wcisnąć cztery palce swej ręki między dłoń a mięsień kciukowy przeciwnika od strony wewnętrznej, zaś swoim kciukiem nacisnąć skośnie grzbiet jego dłoni. Następnie, czyniąc zakrok lewą nogą w ten sposób, aby swą piętę mieć poza piętą lewą przeciwnika, dochwyca się drugą swoją ręką lewą dłoń jego, wciskając w nią cztery własne palce, oba zaś swoje kciuki krzyżując na grzbiecie jego ręki, Dokonawszy takiego chwytu wykręca się rękę przeciwnika w przygubie nazewnątrz, z równoczesnem uderzeniem swoim lewym łokciem w jego pierś, co spowoduje obalenie na ziemię.

Podany przykład uwzględnił moment, gdy przeciwnik groził więcej ręką lewą, na wypadek gdyby wchodziła w grę

bardziej ręka prawa napastnika, należy, uchwycić ją wpierw swoją lewą i odwrotnie, jak w przykładzie, działać odnóżami.

* * *

Najgłówniejsze wskazówki: szybkość, pewność chwytów w właściwe miejsca i zasada: równocześnie z prawą ręką działa prawa noga i odwrotnie.

Drugi chwyt.

Obrona przeciw uderzeniu z góry nożem lub innem narzędziem.

Jeżeli przeciwnik podniesie prawą rękę z jakiemś narzędziem celem uderzenia, chwyta go się lewą ręką powyżej łokcia tak ażeby cztery palce uciskały jego ramię od zewnątrz. Jednocześnie z chwytem tym robi się wykrok lewą nogą. Następnie czyniąc szybki zakrok nogą prawą w ten sposób, żeby prawa pięta własna znalazła się poza prawą piętą przeciwnika, zarzuca mu się prawą rękę na lewy bark tak daleko, aby sięgnąć dłonią dolnej części prawej łopatki przeciwnika, w tej chwili biodra prawe powinny się z sobą stykać. Przy równoczesnem naciskaniu ramienia przeciwnika do jego głowy, przechyla go się nagłym ruchem wtył.

Tak samo stosuje się chwyty, jeżeli przeciwnik zamierzył się ręką lewą, — zmienia się jedynie w takim wypadku stosownie swoje ręce i nogi.

* * *

(Wskaźnik: zimna krew, — szybka decyzja i takież działanie).

Trzeci chwyt.

Obrona od uderzenia nożem, przez wykręcenie ręki wtył.

Gdy przeciwnik zamierza się z góry nożem trzymanym w ręce prawej, robi się wykrok lewą nogą, a równocześnie lewą ręką uderza go w rękę prawą niżej łokcia, w celu podbicia jej do góry. Następnie chwyta go się za przegub podchwytem, (wtedy grzbiet własnej dłoni powinien być między ręką, a głową przeciwnika, kciuk zaś od strony zewnętrznej od dołu), — a robiąc zakrok nogą prawą, tak aby prawa własna pięta znalazła się za prawą piętą przeciwnika, osadza

się rękę jego w łokciu zgiętą w pozycji pionowej pod kątem prostym. Szybkim ruchem wsuwa się własną rękę prawą pod ramię przeciwnika, a objąwszy przedramię jego tuż przy dłoni własnej ręki lewej, grzbietem do siebie, wykręca się mu rękę wtył.

Analogicznie stosuje się chwyty, gdy napastnik zamierza się ręką lewą, zmieniając naówczas odpowiednio własne nogi i ręce.

Czwarty chwyt.

Udaremnienie wyjęcia napastnikowi rewolweru.

Jeżeli napastnik zamierza wyjąć rewolwer z kieszeni, natenczas czyniąc wykrok lewą nogą wkładamy mu pod pachę swą lewą rękę i szybkim ruchem chwytamy za kark, zginając ku dołowi. Następnie przesuwając własną dłoń lewą w górę między łopatkami przeciwnika, nie odrywając jej od pleców, podnosimy tem samem jego prawą rękę swoim lewym łokciem, tak długo, dopóki ręka uzbrojona napastnika nie wzniesie się ponad głowę. Natenczas uwalniając kark przeciwnika, chwytamy błyskawicznie prawą ręką za rewolwer, rozbrajając go w ten sposób.

Piąty chwyt.

Obrona przed strzałem przez wyłamanie ręki przez bark.

W wypadku, gdy przeciwnik zamierza się z rewolweru trzymanego w ręce prawej, robi się wypad prawą nogą i chwyta się go za rękę w przygubie, dłonią od zewnątrz, przy równoczesnem wciskaniu swego kciuka w przegub od wewnątrz. Następnie robiąc na palcach prawej nogi zwrot wtył, staje się tyłem do przeciwnika, a dochwytując jego uzbrojoną rękę własną lewą, poniżej swej prawej dłoni, podsuwa się swój lewy bark pod jego ramię. — Ramię przeciwnika powinno naówczas znaleźć się w tem położeniu, iżby spoczywało na podsuniętym barku przed łokciem, stawem w dół, tak aby tenże rękę zgiąć mógł tylko w górę. Naciskaniem ręki przeciwnika w dół, wyłamuje mu się ją w stawie łokciowym, a tem samem rozbraja się go.

Te same chwyty powtarza się gdy przeciwnik mierzy z ręki lewej, zmieniając odpowiednio ręce i nogi.

(Chwytu tego, przyprawiającego przeciwnika prawie zawsze o kalectwo, używać wolno tylko w ostateczności, ratując własne życie. — Przy ćwiczeniach baczyć, aby nie wywichnąć ręki).

Szósty chwyt.

Odebranie rewolweru strzelającemu.

Gdy przeciwnik mierzy z rewolweru trzymanego w prawej ręce, — robiąc wypad prawą nogą, chwyta go się ręką prawą za przygub jego prawicy od strony grzbietu, wciskając od wewnątrz własny kciuk, przyczem głowa powinna być osłoniona prawą ręką. Zatoczywszy półkole nogą lewą na palcach prawej, staje się w pozycji rozkrocznej, tak, aby piersiami dotykać do prawego ramienia przeciwnika, a uchwyciwszy lewą dłonią prawą jego rękę tuż przy łokciu wykręcić w tył do góry możliwie jak najwyżej*) — i uciskać, przesuwając swe palce po grzbiecie dłoni z rewolwerem, tak silnie, iżby przeciwnik musiał ją otworzyć i rewolwer wypuścić. — Kciuk prawej ręki musi przez cały czas pozostać pod stawem napiąstkowym.

Te same chwyty zastosowuje się, gdy przeciwnik strzela z lewej ręki, zmieniając odpowiednio ruchy własnych rąk i nóg.

Siódmy chwyt.

„Odczep się".

Jeżeli napastnik chwyci rękami za gardło, usiłując dusić, robi się wykrok lewą nogą, a równocześnie chwyta jego ciało w okolicach lędzwi lewą dłonią, (najlepiej ująć za odzież) i silnie przyciągać ku sobie. Następnie wkładając swą prawą rękę między ręce przeciwnika od dołu, uderza go się tarczą dłoni w podbródek i odpycha od siebie. Gdyby to nie skutkowało, można wcisnąć palce prawej swej ręki w nos lub w oczy i tym sposobem zmusić go do puszczenia szyi.

Ósmy chwyt.

„Puść kołnierz".

Gdy przeciwnik zarzuci nam ramiona na barki zprzodu i oplecie szyję (chwyci za kołnierz), robi się wykrok lewą nogą, a splótłszy palce obu rąk opuszczonych wdół i wyprężonych w łokciach, pochyliwszy głowę, podbija się ręce napastnika do góry w lewo lub w prawo, — i tym sposobem uwalnia się z uścisku.

*) Wzdłuż linji międzyłopatkowej.

Dziewiąty chwyt.

Wyprowadzenie „za hajdawery".

Chwyta się przeciwnika prawą ręką, z jednoczesnym wykrokiem lewej nogi, za jego prawe ramię — i szarpnąwszy silnie odwraca się go tyłem do siebie, poczem chwyta się go ręką lewą za kołnierz, prawą zaś za spodnie poniżej krzyża.

Aby uczynić przeciwnika sobie powolnym przy prowadzeniu, popycha go się wprzód lewą ręką, podczas gdy prawą ciągnie się go za spodnie do góry. Prowadzony, pozbawiony równowagi, pod ciągłem wrażeniem, że upadnie na twarz, mimowoli postępować będzie szybko na palcach naprzód.

Dziesiąty chwyt.

Doprowadzenie „kluczem".

Chcąc opornego zmusić do pójścia z sobą, należy go uchwycić swą prawą ręką za jego prawicę w przygubie, tuż przy dłoni, mając kciuk na wierzchu, zaś palce od dołu jego dłoni. Jednocześnie z chwytem robi się wykrok prawą nogą, a szarpnąwszy przeciwnika za rękę wykręconą palcami do góry zwraca się wtył na palcach prawej nogi, zaś kułak lewej swej ręki podkłada się mu od góry pod łokieć, a przez odpowiednio silne naciskanie prawą ręką i równoczesne nagniatanie zgiętym kciukiem lewej ręki w czułe miejsce w okolicy łokcia*) zmusza się go do powolności. — Prowadząc w ten sposób opornego należy baczyć, ażeby krok jego był różny z własnym, t. j. aby wykroczeniu jego lewej odpowiadała własna prawa i naodwrót.

Jedenasty chwyt.

Doprowadzenie zapomocą wyłamania ręki przez bark.

Osobę mającą być doprowadzoną chwyta się prawą ręką za jej prawą w stawie napięstkowym od strony wewnętrznej,

*) W czasie ćwiczeń wyszkolić zdolność wyczuwania miejsca najczulszego.

to znaczy od strony jego ciała. Równocześnie z chwytem robi się wykrok prawą nogą i silnem szarpnięciem przyciąga się doprowadzanego ku sobie. Następnie czyniąc wtył zwrot na palcach prawej nogi, wsuwa się swą lewą rękę pod ramię doprowadzanego tak, aby ramię to znalazło się na barku doprowadzającego. Prawa ręka doprowadzanego musi być odwrócona tarczą dłoni do góry, tak, aby mógł ją zginać tylko do góry, — naciskaniem jej własnem przedramieniem wdół powoduje się ból w łokciu doprowadzanego, a tem samem zmusza się do powolności.

Dwunasty chwyt.

Do rewizji. (Sposób Nellsona).

Wykraczając prawą nogą chwyta się mającego być rewidowanym prawą ręką za jego prawe ramię od strony wewnętrznej przez wsunięcie swej dłoni pomiędzy jego ramię, a bok. Szarpnąwszy silnie do siebie, aby spowodować zwrot wtył rewidowanego i odrzucenie jego rąk od ciała siłą ruchu odśrodkowego, wsuwa się wpierw lewą, następnie prawą rękę z tyłu pod jego ramiona, — i splata mu się je na karku. Uciskaniem splecionych rąk własnych w kark rewidowanego, w kierunku od siebie, przechyla go się wtył, umożliwiając mu w ten sposób przegięcie się wprzód, coby mogło sprowadzić utratę równowagi u rewidującego, a w dalszem następstwie powalenie go na ziemię.

BOKS.

ZASADY OGÓLNE.

Zastosowanie „boksu“ polega głównie na tem, aby przez zadanie ciosów obezwładnić przeciwnika. Przez ćwiczenia praktyczne (gimnastyka) zdobywa się giętkość muskułów, sprawność, szybkość, orjentację i spostrzegawczość wzrokową.

Uderzenia bokserskie muszą być stosowane błyskawicznie, zawsze uprzedzać ciosy przeciwnika, a zadawane powinny być tak silne, żeby momentalnie uczynić go niezdolnym do ataków.

Prawidła:

1. Miejsce walki winno być ogrodzone linką, wysokości 1 mtr. i zajmować przestrzeń pięciu metrów kwadratowych.

2. Walczący muszą mieć na nogach lekkie spodeńki, na stopach skarpetki i obuwie bez gwoździ.

3. Zapaśników należy w dniu walki zważyć w ubraniu bez rękawic.

4. O wyniku zapasów rozstrzyga dwu sędziów i przewodniczący; — mierzący czas z zegarkiem w ręku, określa trwanie walki i odpoczynków.

5. Całe spotkanie składa się z trzech starć, z których dwa pierwsze trwają po 3 minuty, trzecie 4 minuty. Każde starcie dzieli 1 minutowa przerwa.

6. Zapaśnik nie stawiwszy się na rozkaz „czas“ uważany jest za zwyciężonego.

7. Sąd składający, się z trzech osób, rozstawiony jest w ten sposób, że każdy sędzia i przewodniczący mają miejsce oddzielne. Po walce sędziowie składają na ręce osoby obranej wynik kto został zwycięzcą, podług ich wyliczań. Gdy rezul-

taty są zgodne, osoba owa ogłasza wyrok, w razie gdyby zdania sędziów się różniły, decyduje przewodniczący.

Wyrok sędziów i przewodniczącego jest bezapelacyjnym.

8. W wypadku gdy jeden z zapaśników upadnie, przewodniczący ma prawo wstrzymać starcie. Wyniki pierwszych dwu starć nie mogą pozbawić zapaśnika prawa do starcia ostatecznego, w wypadkach wątpliwych, przewodniczący może nakazać jeszcze jedno starcie dodatkowe, które jednakowoż nie może trwać dłużej jak dwie minuty.

9. O zwycięztwie decyduje a) styl, b) ilość punktów. Za punkty liczą się w natarciu: cios pewny, czysty, zadany kośćmi śródręcza w jakąkolwiek część ciała powyżej pasa; — w obronie: odbicia, uniki, odejścia i ciosy zastawne. Jeżeli punkty u obu walczących są jednakowe, zwycięztwo odnosi ten, kto częściej nacierał.

10. Przewodniczącemu przysługuje prawo usunięcia od zawodów zapaśnika walczącego nieprawidłowo.

Najgłówniejsze ciosy.

W bok szczęki — spowoduje wstrząśnienie mózgu, obezwładniając przeciwnika na 10—20 sekund, co pozwoli na wykonanie i zadanie innego ciosu. Cios winien być zadany silnie.

Pod brodę lub szyję (gardło) — spowoduje cofnięcie się przeciwnika i odchylenie głowy z zasłony ramienia.

Pod uchem, w bok szyi — chwilowe oszołomienie przeciwnika pozwala na zmianę lub poprawienie pozycji.

W tył karku poniżej głowy — stosuje się, jeżeli przeciwnik chce uderzyć „z prawa-wskos" i odsłoni tył ciała.

W serce — cios wykonywa się przez uderzenie wprost z wyrzutu ramienia z całą siłą.

Pod żebra (w dołek) — jeden z najniebezpieczniejszych ciosów, b. boli, czyniąc przeciwnika niezdolnym do dalszej walki. Zadaje się wtedy, kiedy przeciwnik jest blisko: ustępuje się nieco wbok i zadaje się cios w odsłonę z całę siłą.

Powyżej wątroby, po prawej stronie ciała — celując w twarz przeciwnika, co zmusi go do zasłony twarzy, a przez to samo

odchylenie boku, wówczas szybko zadaje się wymierzony cios z wypadem wprzód.

Pięść do „boksu" z wyprostowanej dłoni zgina się cztery palce, t. j. wskazujący, środkowy, serdeczny i mały we wszystkich trzech stawach silnie, tak, że powierzchnia (bok) pomiędzy 2 i 3 stawem będzie płaską, palec wielki układa się poziomo na powierzchni 1—2 stawu, tak, żeby nie wystawał nazewnątrz.

Postawa „boksu", — czyli t. zw. „pozycja" — a) postawa nóg — wykrok wprzód lewą nogą, pięty lewej i prawej nogi naprzeciwko siebie, lewa stopa wprost przed siebie, prawa wtyle, odległość jednej stopy od drugiej 12 cali, zwrócone pod kątem 45°, spoczywają na palcach i stopie, pięta prawej nogi uniesiona od ziemi, na wysokość 1,5 cala, Ciężar ciała jest równomiernie podzielony na obie nogi, kolana cokolwiek zgięte; b) postawa rąk — lewa ręka wyciągnięta ku przeciwnikowi, dłoń otwarta, palec na wysokości brody, ramię ściągnięte osłania podbródek, prawa ręka zgięta osłania bok ciała (watrobę), przedramię zasłania dołek, dłoń odwrócona nazewnątrz zasłania serce.

Powyższa postawa nosi nazwę l e w e j p o z y c j i, w ten sam sposób przybiera się postawę p o z y c j i p r a w e j, z tą różnicą, że następuje zmiana ról z lewej nogi na prawą i z lewego ramienia i ręki na prawą.

Lekcja I.

Ćwiczenie Nr. 1. Z postawy „baczność" do pozycji „boksu" (wykonanie opisane na wstępie)

Ćwiczenie Nr. 2. Powrót z pozycji „boksu", do postawy „na baczność" — przystawia się lewą nogę do prawej, gdy zaś jest komenda z pozycji prawej — prawą do lewej.

Ćwiczenie Nr. 3. Pozycja prawa — przybiera się z postawy bocznej przez przesunięcie prawej nogi wprzód. (Wykonanie opisane na wstępie).

Ćwiczenie Nr. 4. Sierpowy boczny cios — z pozycji „boksu", dłoń lewa wywrócona nazewnątrz, ramię wciągnięte

przechodzi do lewego boku pięść ciasno i silnie ściśnięta, łukowym przejściem uderza przeciwnika. (Zmiana pozycji prawa).

Ćwiczenie Nr. 5. Sierpowy boczny z wykrokiem wprzód, czyli t. zw. „atak". Wykonanie to samo, jak w ćwiczeniu Nr. 4, z jednoczesnym wykrokiem wprzód lewą nogą. Wykrok, a raczej wypad lewą nogą wprzód, na przestrzeń 7 cali. Prawą nogę posuwa się na tejże odległości równomiernie. (Odwrotna zmiana z pozycji prawej).

Ćwiczenie Nr. 6. Podanie się wtył (komenda „wtył"). Z pozycji „boksu" prawą nogę przesuwa się wtył b. szybko 4—5 cali, jednocześnie lewą nogę również cofa się na tej odległości. Przy ćwiczeniu i wykonaniu tego ruchu cofa się również cały korpus, głowę, oraz wykonywuje lekki falowy ruch obydwu rąk. (To samo pozycja prawa).

Lekcja II.

Ćwiczenie Nr. 7. Sierpowy lewą, podbródkowy prawą — z pozycji „boksu", lewą ręką boczny cios (patrz ćwiczenie Nr. 4), jednocześnie prawą zniża się do boku, pod klatkę piersiową. Po zadaniu ciosu lewą, cofa się ją przybierając w zgjęciu zasłonę podbródka, jednocześnie silnym uderzeniem zdołu zadaje się cios prawą w podbródek przeciwnika.

Ćwiczenie Nr. 8. Sierpowy lewą, podbródkowy prawą z wypadem. Wykonanie jak w ćwiczeniu Nr. 7, jednak przy zadaniu ciosu sierpowego, wypad wprzód.

Ćwiczenie Nr. 9. Sierpowy lewą, prawą prosty (krzyżowy) — lewą ręką sierpowy w twarz przeciwnika, prawą do zasłony brzucha, po zadaniu ciosu, lewą ręką przyjmuje się zasłonę twarzy i podbródka, natomiast prawą wprost ponad kiścią lewej, uderzenie silne wprzód w twarz przeciwnika.

Ćwiczenie Nr. 10. Sierpowy lewą, prosty prawą z wypadem — wykonania te same jak Nr. 9, z wypadem wprzód.

Ćwiczenie Nr. 11. Sierpowy lewą z wypadem, lewy prosty i prawy podbródkowy: — 1. sierpowy z wypadem ku głowie; 2. szybkie cofnięcie ręki i zadać cios prosty lewą, prawą ściągnąć do prawego boku; 3. podbródkowy prawy; 4. powrót do pozycji „boksu".

Lekcja III.

Ćwiczenie Nr. 12. Zmiana pozycji z lewej na prawą. (Wykonanie wskazane na wstępie). Komenda „zmiana".

Ćwiczenie Nr. 13. Lewy sierpowy, prawy prosty — prawą ręką zadaj cios prosty i z chwilą, kiedy prawa ręka przychodzi do pozycji zasłony, lewą — cios sierpowy w szczękę.

Ćwiczenie Nr. 14. Prawy prosty, lewy sierpowy z wypadem (tak samo, jak poprzedni Nr. 13, z wypadem wprzód).

Ćwiczenie Nr. 15. Sierpowy z wypadem, tylną nogą przychodzi się do przeciwnika i prawy prosty z wypadem: a) sierpowym lewą, tylną nogę przyciągnij, b) jeszcze wypad zadaj prawy prosty w szczękę przeciwnika.

Lekcja IV.

Ćwiczenie Nr. 16. Pozycja przednia, sierpowy lewą poniżej żebra: a) skurcz, przysiad, obrót ciała w lewo, skurcz lewą ręką wtył, prawą ręką osłoń twarz, nie zasłaniając oczu, b) lewą zadaj cios sierpowy poniżej żebra, c) pozycja.

Ćwiczenie Nr. 17. Wypad ze skurczeniem się — lewą sierpowy, prawą podbródkowy: a) wystąp uprzedzoną nogą i skurcz się, pozostawiając tylną w miejscu, w tym samym czasie zakryj twarz prawą, skurcz lewą do ciosu, b) zadaj cios lewą, c) ściągnij lewą do zasłony — prawą podbródkowy, d) pozycja.

Lekcja V.

Ćwiczenie Nr. 18. Odbicie ciosu lewą i sierpowy i prawy sierpowy: a) odbij cios przeciwnika i zadaj lewy w brodę, b) zadaj prawy cios w szczękę, c) pozycja.

Ćwiczenie Nr. 19. Lewy i prawy haczykowate — zadaje się lewą ręką haczykowaty w szczękę, wówczas prawa zasłania twarz; prawą takiż cios, lewa zasłania. Stosuje się, gdy przeciwnik jest blisko.

Ćwiczenie Nr. 20. Lewy cięty z góry w twarz — prawy podbródkowy: a) szybko unieś lewą rękę o 6 cali powyżej głowy przeciwnika — cięcie z góry w twarz, ściągając prawą rękę w dół do boku, b) lewą zasłona podbródka, jednocześnie prawą podbródkowy, c) pozycja.

Lekcja VI.

Ćwiczenie Nr. 21. Prosta pozycja — wystąp lewą nogą wprzód, prawą dostaw w rozkroku wprzód, pięty o 20 cm. jedna od drugiej, kolana cokolwiek zgięte, zwrócone ku przeciwnikowi, łokcie zasłaniają boki ciała i złączone ku środkowi — żołądek, dłonie rozsunięte nazewnątrz osłaniają twarz.

Ćwiczenie Nr. 22. Zmiana z pozycji prostej, do pozycji „boksu" i odwrotnie: a) wystąp jedną nogą do pozycji „boksu", b) wystąp prawą nogą wprzód do pozycji prostej, c) wystąp prawą nogą do prawej pozycji „boksu", d) wystąp prawą do pozycji prawej „boksu".

Ćwiczenie Nr. 23. Pokrycie — wzięte z jakiejkolwiek pozycji „boksu". Przybrać pozycję prostą, piersi wznieść naprzód, podbródek przylega do piersi, ręce osłaniają żołądek i boki, dłonie — twarz; szukać otwarcia ze strony przeciwnika i po zadaniu mu ciosów, prędko wrócić do pozycji „boksu", prędkie uderzenie t. zw. „bębnienie" mogą być zadane w żołądek.

Ćwiczenie Nr. 24. Powrót do pozycji „boksu" z pokrycia — po wykorzystaniu chwili wracać szybko do pozycji „boksu".

Lekcja VII.

Ćwiczenie Nr. 25. Uderzenia w prawo i lewo z pozycji prostej: a) pozycja prosta, uderzać lewą i prawą naprzemian, b) zmieniając pozycję na lewą lub prawą „boksu", cofnąć się wtył (stosuje się, gdy przeciwnik jest blisko).

Ćwiczenie Nr. 26. Uderzenia w prawo i lewo z pozycji prostej z postępowaniem naprzód — wykonanie takie same, jak przy ćwiczeniu Nr. 25, i zachować chód z pozycji prostej do „boksu", jak przy ćwiczeniu Nr. 22.

Ćwiczenie Nr. 27. Prosta frontowa pozycja, uderzenie podbródkowe i lewą prosty z wypadem — gdy lewą nogą postępujemy, zadać cios przeciwnikowi prawą podbródkowy, lewą zasłona, — jednocześnie z przyjęciem prawej zasłony — lewą prosty w gardło.

Lekcja VIII.

Ćwiczenie Nr. 28. Zmiana chodu — z pozycji „boksu" postąpić naprzód tylną nogą i znów do pozycji „boksu", przytem uderzać wprzód naprzemian prawą i lewą pięścią z odkrycia przeciwnika, postępując jednak ciągle naprzód.

Ćwiczenie Nr. 29. Markierowanie — otrzymuje się przez ciągłe zmiany kierunku rąk oraz chodu, cofania się wprzód, a także zmiany pozycji i udawanie ruchów.

Ćwiczenie Nr. 30. Uniknięcie ciosu — nakłon ciała z zasłoną ramienia: a) wypad lewą wprzód, zasłonić ramieniem szczękę, dłonią podbródek — prawą, b) lewą ściągnąć i zadać cios w żołądek, lub podbródkowy.

Ćwiczenie Nr. 31. Przysiad, z uderzeniem w podbródek z lewej i prawej: a) z pozycji „boksu" przysiad, aby uniknąć ciosu przeciwnika, b) uderzenie w podbródek lewą pięścią, c) uderzenie podbródkowe prawą, d) pozycja „boksu".

Ćwiczenie Nr. 32. Boczny chód — stojąc w pozycji „boksu" posunięcia boczne nóg naprzemian prawej i lewej.

Ćwiczenie Nr. 33. „Finta" (wprowadzenie przeciwnika w błąd, czyli udawanie ruchu, w celu zadania ciosu) jednocześnie uderzenie, t. j. cios prosty lub podbródkowy i inne. — „Finta" wykonuje się szybko, jednocześnie zadaje się jeden z ciosów najbardziej odpowiednich w odsłonę, wywołaną u przeciwnika wskutek ruchu „finty", poczem powrót do pozycji.

Ćwiczenie Nr. 34. Wykrok z uniknięciem ciosu wskos, lewą w żołądek, prawą w szyję ztyłu, z wypadem (przestępując wtył za przeciwnika), a) posunięcie wprzód, lewą zadajemy cios w żołądek, b) lewa do zasłony żołądka, prawą sierpowy w szyję ztyłu, c) powrót do pozycji.

PROGRAM NAUKI SZERMIERKI.

Zasady.

1. Trzymanie szabli, 2. postawa szermiercza, 3. cięcia, 4. pchnięcia, 5. zasłony, 6. odciosy.

Rozkazy.

I. 1. Baczność (szabla przy boku).
2. Baczność (szabla na ramieniu).
3. Spocznij.
4. Szabla w dłoń.
5. Szablę schroń.
6. Postawa szermiercza.
7. Wróć.
8. Krok wprzód.
9. Krok wtył.
10. Wypad.
11. Odskok.

II. 1. *W głowę tnij*).*
2. a) W lewą skroń tnij.
b) W prawą skroń tnij.
3. a) Z wypadem w głowę tnij.
b) Z wypadem w lewą skroń tnij.
c) Z wypadem w prawą skroń tnij.
4. a) W udo tnij.

*) Przy szkoleniu cięć nie należy zapominać o pchnięciach, t. j. ciosach kłutych, które bezwzględnie górują nad cięciami szybkością i skutkami.

III. 1. *Głowę zasłoń.*
2. a) Z lewej zasłoń (prima).
b) Z prawej zasłoń (sekunda).
3. a) Z lewej dół zasłoń (quarta).
b) Z prawej dół zasłoń (tercja).

IV. Łączenia.

Wykonanie.

„Baczność“ (szabla przy boku).

Prawa ręka swobodnie opuszczona na dół, cokolwiek zgięta w łokciu i łokciem podana wprzód, lewa ręka dłonią obejmuje pochwę szabli zwróconą osłoną ku przodowi dwoma kółkami do rapci. Kciuk wyciągnięty na pochwie od strony ostrza, palec wskazujący przylega do pochwy pod półkółkiem, inne palce obejmują pochwę, rękojeść przylega lewą krawędzią kosza do przedramienia.

Gdy żołnierz jest w płaszczu, ręka obejmuje szablę przez płaszcz. Na „spocznij“ i poza służbą może żołnierz trzymać pałasz w ręku, jak mu wygodniej, lub mieć podpięty, ale nie wolno szabli włóczyć po ziemi. Przy salutowaniu wyjmuje szablę jak na „baczność“.

„Baczność“ (szabla na ramieniu).

Prawa ręka opuszczona swobodnie w dół na tyle o ile oparcie kosza i kiść na to pozwoli, trzyma rękojeść szabli zwróconej piórem do góry ostrzem wprzód w ten sposób, że kciuk, palec wskazujący i środkowy ujmują rękojeść pośrodku, dwa dalsze palce zamknięte znajdują się poza rękojeścią szabli.

„Spocznij“.

Żołnierz wysuwa lewą nogę naprzód, ma swobodę ruchu w miejscu, ale nie wolno rozmawiać.

„Szable w dłoń“.

Lewą ręką chwyta się za pochwę między kółkami rapci kciukiem pod spód, cztery palce obejmują pochwę z wierzchu — prawą zaś chwyta się za rękojeść (tempo 1), wyciąga pióro w górę lekko prawo wskos, ręka wyprostowana (tempo 2) opuszcza klingę na ramię (tempo 3) i ściąga je do postawy zasadniczej (tempo 4).

„Szablę schroń“.

Klingę z postawy zasadniczej przenosi ręka prawa ostrzem nazewnątrz w kierunku wylotu pochwy, garda na wysokości pachy, tak że grzbiet pióra lekko spiera się na pasie głównym (tempo 1), przy równoczesnem uchwyceniu lewą ręką pochwy między kółkami rapci kciukiem pod spód, innymi palcami z wierzchu wsuwa się ruchem stanowczym klingę do pochwy (tempo 2), i ściąga szablę do postawy zasadniczej (tempo 3).

„Postawa szermiercza“.

Wykonuje się z postawy na baczność punkt. 2 (broń na ramieniu) następująco:

Żolnierz wykonuje „w lewo zwrot“ i bezpośrednio po tem rozkrok z prawej z przysiadem. Przysiad wykonuje się przez ugięcie lewej nogi w kolanie i wysunięcie nogi prawej wprzód o taką odległość, aby kolano prawe wraz z piętą tworzyło linję pionową. Lewe kolano z końcem palców lewej nogi tworzy linję prostą. Równocześnie zgina rękę lekko w łokciu przenosząc szablę ostrzem w prawo przed siebie, tak, aby koniec pióra skierowany był ku oczom przeciwnika. Przy przejściu do postawy szermierczej, prawa ręka ujmuje rękojeść szabli następująco: wielki palec (kciuk) na grzbiecie rękojeści w odległości 1 cm. od kosza, palec wskazujący w dowolnej wysokośći na przedniej części rękojeści obejmuje lekko rękojeść. Ręka lewa ujmuje pochwę.

„Wróć“.

Wraca do postawy zasadniczej, przyciągając prawą nogę do lewej, lekkim łukiem (nie po ziemi) przenosi szablę do pozycji „baczność“ 2, poczem obrotem w prawo wraca do frontowej postawy na baczność.

„Krok wprzód“.

Wykonuje się z postawy szermierczej przez wysunięcie prawej nogi o stopę wprzód i o taką samą odległość dostawia się lewą nogę za prawą.

Przy wszystkich ćwiczeniach nóg, należy kłaść nacisk specjalnie na to, aby przy zmianie pozycji nóg obie stopy przenoszone były lekkim łukiem ponad ziemią, a nie były ciągane po ziemi.

„Krok wtył“.

Lewa noga wyprostowana przenosi się na odległość stopy wtył, poczem prawą nogę szybkim ruchem dostawia się tę samą odległość.

„Wypad“.

Wykonuje się, wyrzucając przy lekkiem poddaniu tułowia silnie prawą nogę wprzód, tak, aby po dotknięciu ziemi przez stopę, kolano wraz z piętą tworzyły linję prostą do ziemi i prostopadłą, a kolana przedudziem tworzyły, o ile możliwe, kąt prosty. Stopa lewej nogi w czasie wyrzutu nogi tkwi w miejscu, zaś cała lewa noga zostaje wyprostowana.

„Odskocz“.

W postawie szermierczej żołnierz odbija się, ugiąwszy obie nogi w kolanach obydwoma stopami równocześnie i odskakuje jak najdalej wtył, zachowując po skoku postawę szermierczą. Przy ćwiczeniu ruchu ręki zaczyna się z pozycji pod 6, przyczem prawą ręką wykonuje ruchy szybkie i krótkie przy pomocy zginania łokcia, przyczem przedramię jest wyprostowane i bezwarunkowo wysztywnione w przegubiu.

„W głowę tnij“.

Ręka wraz z szablą zostaje zgięta w łokciu i podniesioną w górę i nieco wtył, tak, aby dłoń znajdowała się na wysokości prawego ucha, poczem silnym i pewnym ruchem wy-

mierza krótkie cięcie w głowę przeciwnika. Cięcie winno być krótkie, szybkie i nie ciągnięte (rznięte). Po cięciu ręka wraca do postawy szermierczej.

„W lewą skroń tnij".

Ręka z ostrzem zwrócona w prawo, cofa się ku swemu prawemu uchu i następnie wymierza się w linji poziomej cięcie w lewy policzek (skroń) przeciwnika.

„W prawą skroń tnij".

Gardę podnosi się ku swemu lewemu policzkowi, koniec ostrza zwrócony ku przeciwnikowi, pióro w pozycji równoległej do ziemi, stąd silny cios w policzek przeciwnika.

„W udo tnij".

Ręką wyprostowaną ku przodowi kieruje się koniec pióra w udo przeciwnika i wykonuje się pchnięcie.

— — — — — — — — — — — — — — —

Pchnięcia wykonuje się albo z postawy szermierczej, lub też z zastosowaniem akcji nóg. W wykonaniu całe ramię szermierza prostuje się szybko wprzód, a koniec szabli (brzeszczota) kieruje się w pierś przeciwnika. — Ćwicząc pchnięcia baczyć na ogólną regułę szermierki, mianowicie, że atak zawsze rozpoczyna szabla, poczem dopiero następuje czynność nóg.

„Głowę zasłoń".

Przenosi się rękę wraz z szablą zwróconą ostrzem w górę nastawiając kosz pod cios przeciwnika. Garść prawa znajduje się, będąc wysuniętą wprzód wyżej czuba, z prawej strony głowy. Klinga znajduje mniej więcej pozycję 45^0 między linją łączącą oczy żołnierza, a prostopadłą do niej.

„Z lewej zasłoń".

Ramię i przedramię obraca się w pozycji 6^0, 180^0, tak, aby koniec pióra zwrócony był ku ziemi, a ostrze pół lewo, następnie lekko wyprostowaną ręką przenosi się kosz w lewo

na wysokości ramienia. Zasłona ta chroni przed ciosem w piersi.

„Z prawej zasłoń".

Ramię i przedramię obraca się o 180^0, tak, aby koniec pióra zwrócony był ku ziemi, a ostrze pół w prawo, następnie lekko wyprostowaną ręką przenosi się kosz w prawo na wysokość ramienia. Zasłona ta chroni przed ciosem w prawo.

„Z lewej dół zasłoń".

Ręka wraz z szablą przenosi się ostrzem zwróconem pół lewo najkrótszą drogą przez pierś ćwiczącego na wysokości kłębów, koniec pióra zwrócony jest w górę i znajduje się na wysokości oka. Zasłona ta chroni przed ciosem w brzuch z lewej strony.

„Z prawej dół zasłoń".

Ręka wraz z szablą przenosi się ostrzem zwróconym w prawo przed pierś ćwiczącego i znajduje się na wysokości oka. Zasłona ta chroni przed ciosem w brzuch z prawej strony.

— — — — — — — — — — — — — — —

Zarówno jak od cięć, stosuje szermierka zasłony od pchnięć. Pchnięcia parować należy zasadniczo ramieniem wyprostowanem, jedynie w wypadkach, gdy odstęp między walczącymi znacznie się zmniejszy, można ugiąć ramię w przygubie łokciowym.